



一宮さん節分祭

たていし園瓦版

<http://www.tateishien.co.jp>
info@tateishien.co.jp

VOL. 7
2月1日号



食べればカテキンがもっと効く！

緑茶には体に嬉しい成分がいっぱい。しかし急須でお茶を出した場合、残念ながら有効成分の約6割は茶殻に残ってしまうといわれています。その成分の多くはビタミンAやE、たんぱく質などの成分です。

これらは油脂に溶けて吸収されるので、油を使つて調理したり、肉や魚などの脂質を含む食材とあわせると吸収率がアップします。

毎月ご紹介している茶葉を使つた料理を是非お試しく下さい。もつと手軽に摂取するには、茶飯やお抹茶を点てることもおすすめですよ。

お茶風呂

カテキンで殺菌作用に優れているお茶は、皮膚のトラブルを予防し、改善する働きがあります。美肌効果のあるビタミンCを含むお茶は入浴剤として利用するのは最適です。昔から肌をきれいに、あせもが治るなどいわれ、皮膚の脂分や汚れを落とす効果もあります。温まる効果だけではなく、ビタミンCなどでお肌もすべすべになります。

作り方は簡単 30gぐらいのお茶をお茶パックや木綿の袋などに入れてから煮出してお風呂に入れるだけで簡単な入浴剤になります。

もちろんお茶を飲んだ後の、お茶ガラを使用してもOKです。お茶がらの場合風通しのよい場所で乾燥してから使用してください。

ほのかなお茶の香りでリラックス効果も。

お茶うがいと風邪対策

緑茶の殺菌作用は近頃有名です。食器洗いの洗剤など身近なところでも「緑茶成分入り」なんて言葉をよく見かけます。

緑茶の殺菌作用はたくさん菌に効き目があります。虫歯予防や食中毒予防にも効果的ですが、特にこの時期お茶うがいと風邪菌を退治しましょう。

お茶の中でもカテキンが多い番茶を使うと効果的で、しかも経済的。インフルエンザウイルスに対しては、紅茶の一種で、紅茶の色素の素であるテアフラビンの効果が最も強力です。

ペットボトルなどに一日分を作りおきしておくと便利です。緑茶は濃い目に、紅茶は薄めでも効果的。

お茶うがいを家族の習慣にし、風邪対策をしましょう。

社員旅行にて

先日、社員旅行で山陰の三朝温泉に行つて来ました。

途中の大山あたりは一面雪景色でとてもきれいでした。

温泉でゆっくり日頃の疲れを癒し、カニを存分に堪能し、足立美術館できれいな庭園を見て感動し、

いい旅行ができました。次回またいい旅行ができるよう、これからも日々精進してまいりたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。



お茶の葉レシピ

抹茶ミルク

近頃牛乳のコマーシャルで抹茶ミルクを紹介しているのを見かけます。

つくり方は抹茶小さじ1に砂糖をお好みで加え、ホットミルクを混ぜるという簡単なものです。

ポイントが砂糖と抹茶をあらかじめ混ぜることです。

一宮さんのほう吹き大会

砂糖と抹茶をあらかじめ混ぜることで、マにならず、おいしくいただけます。お試しく下さい。

福山市から車で30分。吉備津神社(通称：一宮さん【いつきゆうさん】)があります。

毎年2月3日の節分の夜、この神社の境内で、年男、年女による豆まきと、2つの大きな焚き火を囲んでのほう吹き大会(別名：ほら吹き神事)が行われます。1年で一番寒いこの時期、日没後ともなれば寒さもひとしおですが、恒例のこの行事を楽しみに、毎年多くの人が見物(参拝)に集まります。

ほう吹き大会(神事)の起源は定かではありませんが、古く、鎌倉時代には既に行われていたということです。身分制度の厳しい中、当時の民衆は、溜まったうづぶんを皮肉を込めたほら話で晴らしていたのかも知れません。

お茶の上品ないただき方

お茶をいただく際に気をつけたいエチケットがあります。それは冷めないうちにいただくということ。これがもてなしてくださる方への最大の心配りです。

茶碗にふたが付いている場合は、ふたを茶碗の上で立てて内側の露を落とします。とつたふたは茶碗の右側に裏返して置きましょう。

お茶をいただくときは、まず右手で茶碗を取り、左手を底にあてます。茶碗の正面に口を当てないように少し回し、音を立てないようにいただきます。茶たぐは持ち上げないようにしましょう。これが見た目にも美しいお茶のいただき方です。茶碗に口紅が付いてしまったら、ハンカチやティッシュペーパーでそとふき取る心遣いが必要です。

しきたりにこだわる必要はありませんが、普段から意識していると、いざというとき助かることもあるものです。